Ein Geschenk Ihrer Apotheke

mylife Senioren

4 | 1. April 2026

Generation 70+
Die besten Tipps & aktuelle News

Starkes Herz, vitaler Kreislauf

- Moderne Medizin: Welche **Impfungen** vor Herzkrankheiten schützen können
- Diese einfachen Methoden lindern rasch den **Schwindel**
- Heilkraft für den Lebensmotor: Sieben **pflanzliche Helfer**

Leichte Frühlingsküche
Knackiges Gemüse, feine Linsen – und frische Erdbeeren zum Dessert. Richtig lecker!

Fit im Kopf
mit Rätsel und Sudoku

Ihr Gesundheitsmagazin: Alle 14 Tage neu!

Gesundheit und Lifestyle in einem Heft: Entdecken Sie die **my life** Apothekenzeitschrift.

Gratis in Ihrer Apotheke vor Ort und als E-Paper in der iA.de-App.

- **iA.de-App** herunterladen & registrieren
- **my life** als E-Paper gratis abonnieren
- Alle Services Ihrer Apotheke vor Ort digital entdecken: E-Rezepte einlösen, Medikamente vorbestellen oder Botendienste nutzen

my life

IhreApotheken.de

Unser Herz schlägt...

...rund 100 000 Mal am Tag. Gerade im höheren Lebensalter verdient dieser Taktgeber besondere Aufmerksamkeit. Denn mit den Jahren verändern sich Gefäße, Stoffwechsel und Pumpfunktion. Die gute Nachricht: Herz-Kreislauf-Gesundheit ist kein Zufall. Sie ist das Ergebnis aus Wissen, Vorsorge und konsequenter Begleitung. Lesen Sie in dieser Ausgabe von My Life Senioren, welche neuen Strategien es gegen Herzinfarkt und Schlaganfall gibt (*Seite 8*), wie der Cholesterinspiegel gesenkt werden kann (*Seite 16*) und warum wir unseren Bauchumfang im Blick behalten sollten (*Seite 22*).

Schon gewusst? Auch Herz- und Hirngesundheit sind eng verbunden: Eine gute Durchblutung schützt die kognitive Leistungsfähigkeit. Mit unserem Gehirnjogging (*Seite 32*) halten Sie Ihre grauen Zellen in Schwung. Wir wünschen Ihnen einen schönen und gesunden April.

Ihr My Life Senioren-Team

Dr. Margit Pratschko
Chefredakteurin

Der my life Senioren Stiftungs-Beirat

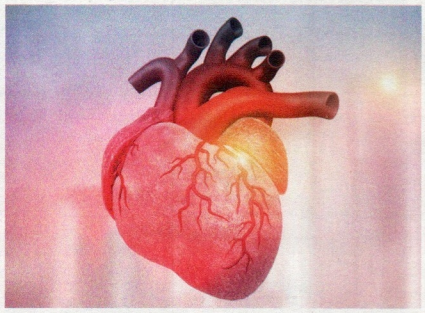
Diese acht namhaften Organisationen bzw. Stiftungen stehen der My Life-Senioren-Redaktion beratend zur Seite

Deutsche Alzheimer Stiftung, Deutsche Diabetes Stiftung, Deutsche Herzstiftung, Deutsche Krebshilfe, EnableMe, Felix Burda Stiftung, Prof. Dr. med. Heinrich Hess Stiftung, Viamedica

Inhalt

4 Magazin
Neues aus Medizin und Ernährung, aktuelle Tipps für den Alltag

8 Die moderne Herzmedizin
Forscher arbeiten an Impfungen, die das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall senken sollen



14 Zurück ins Gleichgewicht
Sanfte Methoden wie Gymnastik, Atemübungen und Akupressur lindern Schwindelgefühle

16 So senken Sie Ihr Cholesterin
Wie Bewegung, Ernährung und eine medizinische Begleitung die Gefäßgesundheit fördern

18 Der Diabetes und das Herz
Ein gestörter Stoffwechsel kann die Aortenklappe beschädigen – welche innovativen Therapien helfen

22 Gefahr: Viszerales Bauchfett
Wer die inneren Risiken kennt, kann gezielt vorbeugen

24 Sieben Helfer aus der Natur
Pflanzen, die Herz und Kreislauf auf sanfte Weise stabilisieren

28 Das rät die Apothekerin
Warum das regelmäßige Messen des Blutdrucks so wichtig ist

30 Das köstliche Vital-Menü
Mediterranes zum Genießen

32 Fit im Kopf
Gehirnjogging für Rätselfreunde

34 Vorschau auf das neue Heft, Impressum

TITELFOTO: GETTY IMAGES/ISTOCK FOTOS: GRIT KNAPPS; GETTY IMAGES/ISTOCK (2)

Ein Tänzchen in Ehren...

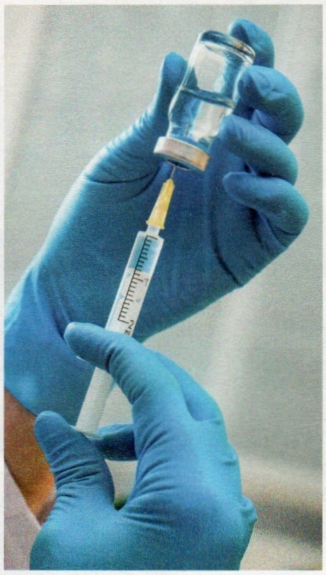
...kann niemand verwehren. Dieser Lebensweisheit haben sich jetzt sogar Neurowissenschaftler angenommen. Forscher an der Universidad Adolfo Ibáñez in Santiago de Chile haben in einer Studie mit Kollegen aus 13 Ländern belegt, dass Tanzen und andere kreative Tätigkeiten wie Musizieren oder Malen das Gehirn langsamer altern lassen. Regelmäßig eine flotte Sohle aufs Parkett zu legen, bringt also nicht nur Freude in den Tag, sondern hält geistig fit und stärkt zudem Herz und Kreislauf. Es erhöht die Ausdauer und senkt den Blutdruck. Kein Wunder, dass unsere beiden Senioren mit einem Lächeln durch die Küche wirbeln.

Auch die Ernährung – reich an Obst und Gemüse – wirkt sich positiv auf die Gefäße aus: Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe senken Entzündungsmarker und fördern die Elastizität der Arterien. Bewegung und Ernährung machen Körper und Herz also gleichermaßen glücklich. Egal, in welchem Alter!

FOTO: SHUTTERSTOCK / GEORGE RUDY

Gartenarbeit ist gut fürs Herz!

Schöne Nachrichten: Werkeln im Grünen ist nicht nur entspannend, sondern auch gesund für unseren Lebensmotor. Laut einer Studie der britischen University of East Anglia senkt Gartenarbeit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um über 20 Prozent. Durch das Graben, Pflanzen oder Gießen wird der Blutkreislauf angeregt, Muskeln und Herz sanft trainiert. Gleichzeitig hemmt die Natur die Produktion von Stresshormonen wie Cortisol und senkt den Blutdruck. Schon kurze, regelmäßige Gartenzeiten fördern das Wohlbefinden nachhaltig. Außerdem steigern sie die Laune, depressive Verstimmungen werden gelindert. So profitiert nicht nur der Leib, sondern auch der Geist.



Impfen schützt

Es ist nur ein kleiner Pieks, aber er kann vor schweren Erkrankungen bewahren. Die STIKO (Ständige Impfkommission) rät Menschen ab 60 Jahren zu Immunisierungen gegen Pneumokokken, Gürtelrose (Herpes Zoster), COVID-19 und Influenza (Grippe). Für alle ab 75 können weitere Impfungen wie gegen RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus) ratsam sein. Mehr Infos geben unter anderem der Impfkalender des Robert Koch-Instituts (*rki.de*) und der Gesundheitsmanager der Felix Burda Stiftung, die „APPzumArzt" fürs Smartphone. Die App erinnert an Vorsorge, Impfungen sowie Arzttermine.

› BUCHTIPP

Wanderlust

Der Reiseführer „Wanderungen für Senioren" richtet sich mit 80 sorgfältig ausgewählten Touren in ganz Deutschland an alle, die gerne entspannt unterwegs sind: auf breiten Wegen, ohne Stolperfallen, einige sogar komplett barrierefrei. Plus: Einkehrtipps und Rastmöglichkeiten. Für schöne Erlebnisse in der Natur. *J. Berg, 288 S., 22,99 €*

FOCUS GESUNDHEIT

Der Weg zur Heilung

Von Diagnostik über Therapie bis Nachsorge: Die Medizin kann Krankheiten immer besser erkennen und behandeln. Doch die Möglichkeiten werden in der Praxis oft nicht ausgeschöpft. In der FOCUS-Gesundheit-Ausgabe „Die große Ärzteliste 2026“ erklären renommierte Experten, woran das liegt und wie Patientinnen und Patienten zu einer optimalen Versorgung gelangen. Dazu gehört nicht zuletzt die Wahl des passenden Arztes. In dieser Ausgabe finden die Leser 3869 von FOCUS-Gesundheit (gehört wie My Life Senioren zu Hubert Burda Media) empfohlene Top-Mediziner für 126 Erkrankungen und Fachbereiche. Das Magazin ist jetzt für 9,90 Euro im Handel. Zur Bestellseite: focus-gesundheit.de/shop eingeben oder den QR-Code scannen.

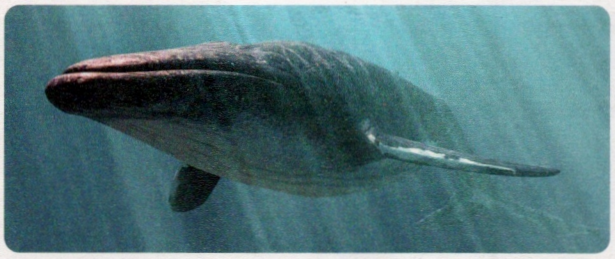
MEHR ALS VITAMIN C

Orangensaft wirkt Wunder

Er strotzt nur so vor wertvollen Flavonoiden: Frisch gepresster Orangensaft kann unser genetisches Programm so beeinflussen, dass sich Entzündungsprozesse verringern, die Fettverbrennung verbessert und der Blutdruck stabilisiert wird. Das ergab eine brasilianische Studie. Die Teilnehmer tranken 60 Tage lang täglich einen halben Liter gekühlten Saft, verteilt auf zwei Portionen. Danach zeigte sich eine deutliche Veränderung der Aktivität von ca. 1700 Genen.

55 % **der Deutschen** würden eine medizinische Beratung durch künstliche Intelligenz ablehnen. Begründung: Das mangelnde Vertrauen in die KI, genaue und sichere Ratschläge zu geben. Europaweit sind es 53 Prozent.

Quelle: Burda & STADA Health Report 2025



SO GROSS WIE EIN AUTO

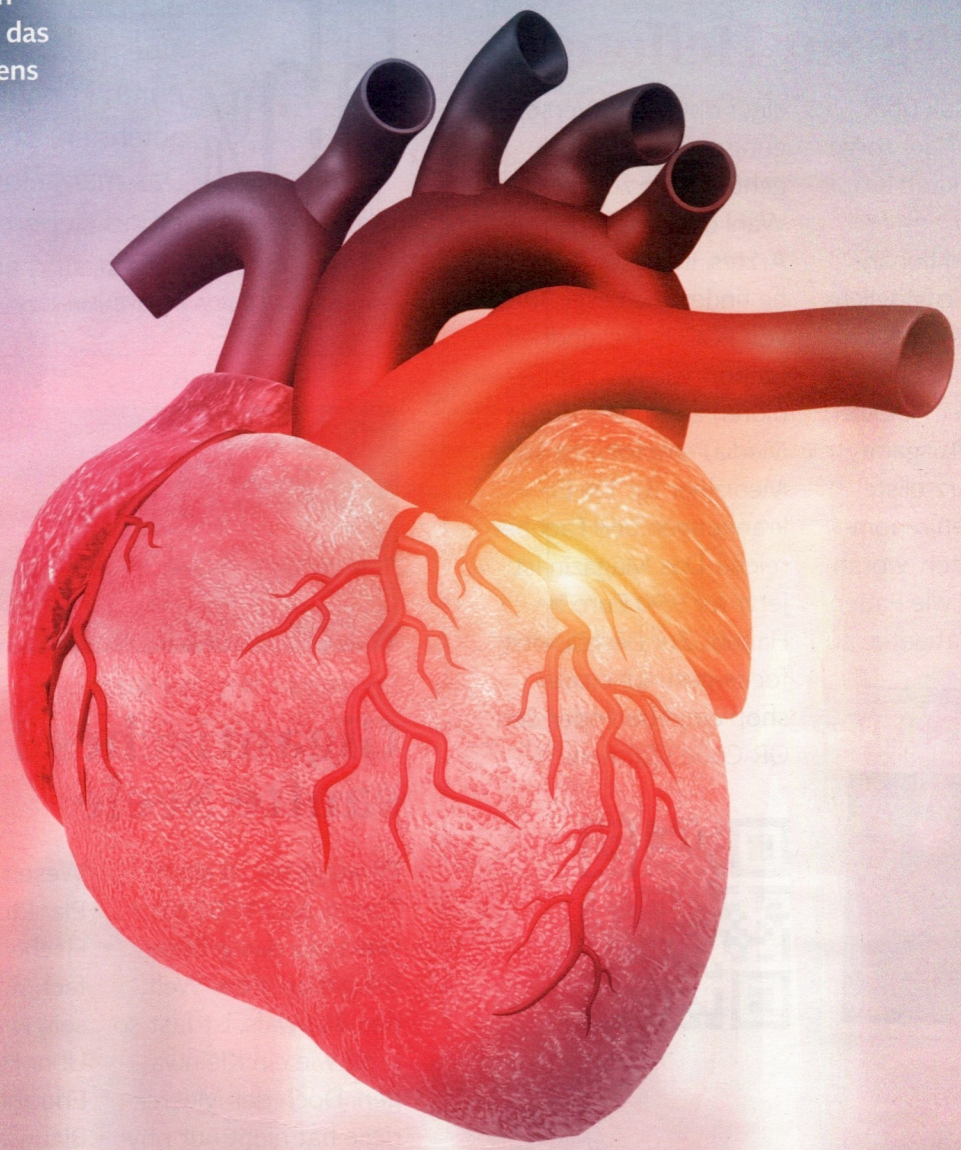
Gigantisches Herz, sanfte Seele

Es wiegt bis zu einer Tonne, also 1000 Kilo! Das Herz des größten Säugetieres der Welt, des Blauwals, ist fast so groß wie ein Kleinwagen. Doch der Meeresriese hat nicht nur physisch ein großes Herz, sondern auch im übertragenen Sinne. Er ist ein sehr sanftmütiges Wesen und bevorzugt Plankton sowie kleine Fische, für die er einfach nur gemächlich sein Maul öffnen muss. Über Herz-Kreislauf-Erkrankungen beim Blauwal ist nichts bekannt. Macht er doch alles richtig: Er ernährt sich gesund und bewegt sich viel…

Einmal um den Block

Nach dem Essen sollte man nicht ruhen, sondern tatsächlich tausend Schritte tun! Dies belegt nun auch eine Studie, die im „Scientific Reports“ erschienen ist. Ein Spaziergang von zehn Minuten an der frischen Luft (ca. 800 bis 1000 Schritte), direkt nach einer Mahlzeit, senkt den Blutzuckerspiegel messbar und der Stoffwechsel verbessert sich.

FOTOS: GETTY IMAGES/ISTOCK (3); FOTOLIA; PR (2)



Weichenstellung
Was in den Gefäßen beginnt, kann über das Schicksal des Herzens entscheiden

Innovationen, die Leben retten

Neue Methoden in der Herzmedizin

Gefährliche Blutgerinnsel entstehen oft durch Atherosklerose – eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Arterien. Forscher arbeiten nun an einer **Impfung,** die schwere Folgen wie Herzinfarkt künftig verhindern könnte

Rot-weiße Gewebeknäuel, bestehend aus abgestorbenen Blutzellen, abgelagerten Blutfetten und Kalk, sollen das Rätsel lösen. Chirurgen haben diese Plaques aus den Halsschlagadern von Patienten geschnitten, wo sie den Blutfluss behinderten. Für gewöhnlich landen die Übeltäter im Sondermüll, diese jedoch sollen den Forschenden der Universität Freiburg helfen, ein wirksames Mittel gegen Herzinfarkte zu entwickeln. Im Labor bearbeiten Assistenten diese Proben zunächst im Reagenzglas, entfernen Proteine und andere Moleküle, bis nur noch das Erbgut der Zellen übrig bleibt. Dann übernehmen kühlschrankgroße Hightech-Maschinen. Diese ermitteln, welche Gene in den einzelnen Zellen aktiv sind.

Immunologische Gefahr

Dennis Wolf, Professor für Kardiovaskuläre System-Immunologie, und sein Team vom Universitäts-Herzzentrum Freiburg-Bad Krozingen wollen genauer verstehen, welche immunologischen Prozesse in den Plaques ablaufen. Die Ablagerungen in den Gefäßen sind für einen Großteil der Herzerkrankungen verantwortlich und die Hauptursache für Infarkte. Ziel der Forschungsarbeit ist, die Sprengkraft der Plaques zu entschärfen.

Konkret arbeiten die Freiburger Forschenden an einer Impfung. Diese soll die immunologischen Abläufe in den Ablagerungen gezielt steuern – und so letztlich Herzinfarkte verhindern. „Wir wissen, dass bei etwa einem Viertel der Infarktpatienten Entzündungsreaktionen in den Plaques eine besonders große Rolle spielen", betont Prof. Wolf.

Entwicklung. Plaques sind Zeitbomben in den Gefäßen. Viele Menschen leben jahrzehntelang damit, ohne irgendetwas davon zu merken. Dem Körper gelingt es, selbst starke Verengungen zu kompensieren. „Erst wenn eine Arterie zu etwa 90 Prozent blockiert ist, wird das Herz nicht mehr ausreichend durchblutet", erläutert Kardiologe Prof. Wolf. Aber selbst das reicht im Ruhezustand noch aus. Unter Belastung kippt dann das System. Die Betroffenen fassen sich an die Brust, sie haben die klassischen Beschwerden einer Angina pectoris: Schmerzen im Brustkorb oder ein Gefühl von Enge. Akut lebensbedrohlich wird es, wenn die Verdickungen in den Gefäßen instabil werden und aufbrechen – dann kommt es zum Infarkt. „Atherosklerose ist der Killer Number One", sagt Prof. Wolf.

Umgangssprachlich wird Atherosklerose oft als Gefäßverkalkung beschrieben, doch das ist irreführend. Zwar trifft dies auf einzelne Plaques zu, diese festen Ablagerungen sind jedoch nicht ganz so gefährlich. „Eine stark verkalkte Plaque kann Beschwerden machen, führt aber eher selten zum Herzinfarkt. Und wir können sie relativ gut behandeln", erläutert der Experte. In solchen Fällen führen Chirurgen Ballonkatheter oder Stents in die Engstellen ein und weiten die Gefäße, sodass wieder genügend Blut hindurchfließen kann. „Mit den Katheterverfahren retten wir akut Leben", so der Kardiologe.

Entzündung. Bedrohlich sind vor allem die weichen, weniger kalkhaltigen Plaques. Sie beherbergen besonders viele aktive Immunzellen. Makrophagen oder T-Zellen sind – neben LDL-Cholesterin – der entscheidende Bestandteil der Plaques, sie sind dafür verantwortlich, dass die Ablagerung größer wird. Die Makrophagen, auch Fresszellen genannt, versuchen die abgelagerten Fette aufzufressen. Sie können diese aber nicht abbauen, werden immer dicker und sterben ab. Ihr Tod

Acht bis zehn Tage nach einer Grippe steigt das Infarktrisiko um das Vier- bis Achtfache

Univ.-Prof. Dr. med. Michael Böhm
ist mit dem Aufbau der neuen Forschungseinrichtung HOMICAREM (HOMburg Institute for CArdioREnalMetabolic Medicine) betraut

➡ setzt eine Entzündungsreaktion in Gang. Weitere Immunzellen, etwa T-Zellen, strömen in die Plaque ein, diese wächst weiter.

Im besten Fall haben solche weichen Plaques einen kräftigen Mantel aus Muskelzellen und faserartigen Eiweißen. Im schlechtesten Fall gleichen sie einem gepellten rohen Ei, das nur von einer hauchdünnen Hülle zusammengehalten wird. Darunter tobt die Entzündungsreaktion. Eine tickende Zeitbombe, die jederzeit explodieren kann. Geschieht das, bildet der Körper sofort ein Blutgerinnsel, das die Wunde verschließen soll, aber auch das Gefäß verstopfen kann. Dann fließt kein Blut mehr zum Herz, der Muskel wird nicht länger mit Sauerstoff versorgt, es kommt zum Infarkt. Diese Eskalation soll eine Impfung unterbinden, indem sie – wie jede andere Impfung auch – in die Immunreaktion des Körpers eingreift.

40%

aller Sterbefälle werden durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursacht

Quelle: Robert Koch-Institut

Ein aussagekräftiges Protein

Im Laufe des Lebens werden die Immunzellen darauf trainiert, zwischen eigenen und fremden Antigenen zu unterscheiden. Manchmal funktioniert der Mechanismus nicht, und die Immunzellen greifen körpereigenes Gewebe an. Fachleute sprechen dann von Autoimmunität. Ein vergleichbarer Prozess läuft bei einigen Menschen in Zusammenhang mit Atherosklerose ab.

Neuere Studien weisen auf die entscheidende Bedeutung des Apolipoproteins B, kurz ApoB, im atherosklerotischen Prozess hin. Es ist das Transportvehikel für das „schlechte" LDL-Cholesterin. Jedes ApoB-Partikel kann eines der Fett-Eiweiß-Moleküle nehmen und durchs Blut oder in Zellen hinein befördern. Das bedeutet im Umkehrschluss: Ohne ApoB könnte sich LDL-Cholesterin gar nicht in den Gefäßwänden ablagern. Ohne ApoB keine Plaques. Der Krankheitsprozess selbst ist eine Reaktion der T-Zellen des Immunsystems auf die Ablagerungen von ApoB-Partikeln in der Arterienwand. Inzwischen gilt die Menge an ApoB deshalb als ein aussagekräftigerer Marker für das Herzinfarktrisiko als die Menge an LDL-Cholesterin allein.

Überschießendes Immunsystem

Das Immunsystem der meisten Menschen erkennt ApoB. Regulatorische T-Zellen wirken gewöhnlich beruhigend auf das Immunsystem ein und verhindern eine Entzündungsreaktion. Das Freiburger Forscherteam fand jedoch heraus, dass in manchen Fällen das Gegenteil passiert: Die T-Zellen verhalten sich aggressiv und heizen eine Entzündungsreaktion an. Hier setzt die Impfung an. Sie soll dem überschießenden Immunsystem beibringen, nicht auf diese Weise gegen das körpereigene ApoB-Protein vorzugehen: „Im Unterschied zur klassischen Impfung wollen wir die Immunreaktion nicht verstärken, sondern die autoreaktiven Immunzellen einschläfern", erklärt Prof. Wolf. Dazu präsentieren die Forschenden den regulatorischen T-Zellen bestimmte Oberflächenmoleküle des ApoB-Proteins. Das Ziel: Die Immunzellen sollen sich an ApoB gewöhnen und es nicht angreifen.

Zukunft. Versuche mit Mäusen haben bereits gezeigt, dass das Prinzip funktioniert. Bei ihnen bildeten sich nach der Impfung nur halb so große neue Plaques. „In den kommenden Jahren werden die Studien dann zunächst auf andere Tierarten ausgedehnt, bevor wir mit klinischen Studien am Men-

schen starten können", sagt Prof. Wolf. Bis es so weit ist, werden voraussichtlich noch fünf bis zehn Jahre vergehen.

Impfungen schützen das Herz

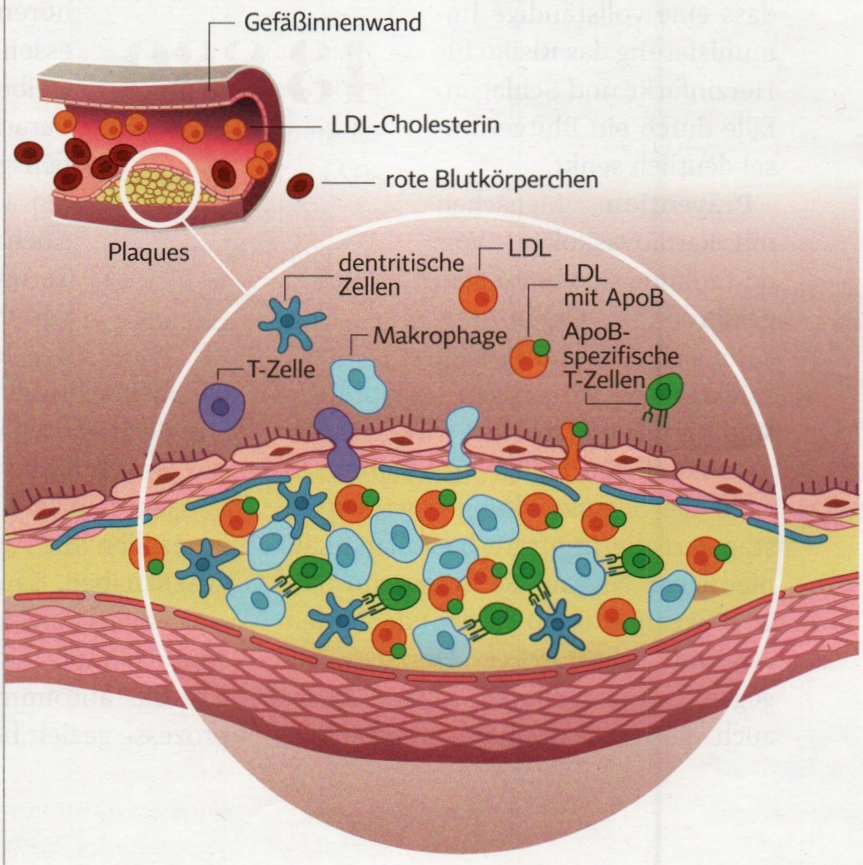
Während die Entwicklung der innovativen Immunregulierung gegen Herzinfarkt noch ein wenig dauern wird, gibt es längst eine Reihe von Möglichkeiten, die vor den Komplikationen einer Herzerkrankung schützen können: Es sind die Standardimpfungen gegen Grippe, COVID-19, Pneumokokken, RSV oder Keuchhusten. „Gerade virale Atemwegsinfektionen können im Körper heftige Entzündungsreaktionen auslösen, die sich auf das Herz und das Gefäßsystem auswirken", weiß Prof. Michael Böhm, der mit dem Aufbau der neuen Forschungseinrichtung HOMICAREM (HOMburg Institute for CArdioREnal-Metabolic Medicine) betraut ist. Die Erreger, vor allem das Influenzavirus, lösen eine Kaskade von Abwehrreaktionen aus. Die Immunzellen werden scharf geschaltet – auch in den Plaques. „Die aktivierten Makrophagen sondern Enzyme ab, welche die stabilisierende Kappe der atherosklerotischen Plaque ankauen, sodass diese aufreißt", erläutert Prof. Böhm. Deshalb steige innerhalb der ersten acht Tage nach einer Grippeinfektion das Herzinfarkt-Risiko um das Vier- bis Achtfache. Gefährdet sind vor allem jene, deren Immunsystem nicht mehr effizient arbeitet, Ältere oder Menschen mit Vorerkrankungen.

Lebensgewohnheiten verändern

Oft geht auch das SARS-CoV-2-Virus nicht spurlos am Herzen vorüber. In den Monaten nach einer COVID-19-Infektion, besonders bei schweren Verläufen, treten signifikant häufiger Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelentzündungen, Infarkte oder Schlaganfälle auf.

Entzündungsreaktionen entschärfen

LDL-Cholesterin und Entzündungszellen bilden in den Wänden der arteriellen Blutgefäße gefährliche Plaques. Der Prozess im Detail



LDL-Cholesterin dringt in die Gefäßwand ein. Das ist möglich, weil das Apolipoprotein B, kurz **ApoB,** die Partikel in die Zellen transportiert. Als Reaktion werden **Immunzellen** aktiv: Makrophagen, dendritische Zellen und auch ApoB-spezifische T-Zellen. Vor allem Letztere heizen die Entzündungsreaktion an. Die Impfung richtet sich auf die ApoB-spezifischen T-Zellen, sie soll diese beruhigen

Studien zeigen aber, dass Impfungen vor solchen Komplikationen schützen. Für die Grippe liegen viele Daten vor, die nachweisen, dass Impfen auch vor Neuerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sowie einer Verschlechterung bestehender Probleme schützen kann. Das Risiko für kardiovaskuläre Beschwerden und Krankenhauseinweisungen halbiert sich verschiedenen Untersuchungen zufolge. Bezüglich COVID-19 kommt die bislang größte Studie aus den USA zu dem Ergebnis, dass eine vollständige Immunisierung das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfälle durch ein Blutgerinnsel deutlich senkt.

Prävention. Menschen mit kardiovaskulärer Vorerkrankung sind besonders gefährdet. Ihr Organismus kann sich schlechter gegen Infektionen verteidigen. „Impfungen sind für diese Menschen wirklich wichtig", betont Kardiologe Prof. Böhm. Obwohl die Schutzwirkung bewiesen ist, stagniert die Impfrate hierzulande auf niedrigem Niveau. So waren im Jahr 2020 weniger als 40 Prozent der Patienten mit chronischer Herzschwäche gegen Grippe geimpft. „Junge Leute, auch die mit schweren Vorerkrankungen oder einem geschwächten Abwehrsystem, können sich einfach nicht vorstellen, an einer Infektion wie Influenza zu sterben", beobachtet Prof. Michael Böhm. „Sie irren sich."

Der Kardiologe macht sich dafür stark, dass die neuen Leitlinien zur Herzinsuffizienz ein eigenes Kapitel zum Thema Impfungen enthalten, damit behandelnde Ärzte noch deutlicher auf diese wichtige Präventionsmaßnahme hinweisen. „Ich rate meinen Patienten, dass sie mit dem Rauchen aufhören sollen, gesünder essen oder mehr Sport treiben. Doch eine solche Veränderung bei den Lebensgewohnheiten schaffen viele nicht", so Prof. Michael Böhm. Aber „den Termin für eine Impfung vereinbaren, das kann jeder hinbekommen – und die Spritze bringt so viel."

43 839
Menschen starben 2023 in Deutschland infolge eines Herzinfarkts
Quelle: Deutscher Herzbericht – Update 2025

In den Laboren in Freiburg und anderen Forschungseinrichtungen arbeiten Wissenschaftler derweil daran, den Immunzellen ihre Aggression gegen ApoB auszutreiben. Kardiologe Prof. Wolf ist zuversichtlich: „In 15 bis 20 Jahren wird eine Therapie etabliert sein, mit der wir die autoimmunen Entzündungsprozesse gezielt hemmen können." ‹

Eiskalt gelagert Menschliche Blutproben werden von Prof. Dennis Wolf im Stickstofftank deponiert. In diesem können die Forscher frühe Hinweisen finden, wenn bei einem Spender Herzerkrankungen auftreten sollten

Lassen Sie sich in Ihrer APOTHEKE beraten

Übergewicht schadet dem Herzen

Warum jedes verlorene Kilo unserem Lebensmotor hilft

Einfluss Adipositas, also starkes Übergewicht, ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Vor allem das viszerale Fett um die Organe herum gilt als besonders problematisch (*siehe auch S. 22*). Überschüssiges Fettgewebe wirkt dabei als aktives Organ, das entzündungsfördernde Botenstoffe freisetzt. Die Adipokine können Entzündungsprozesse im Körper anheizen – auch in den Gefäßen. Das beschleunigt die Bildung von Plaques in den Arterien. Studien zeigen, dass ein Gewichtsverlust von fünf bis zehn Prozent das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken kann.

FOTOS: GETTY IMAGES/ISTOCK; UNIVERSITÄTSKLINIKUM FREIBURG/SIMON METZGER ; PR INFOGRAFIK: ALEX AKSONOV

Nein zu Gürtelrose

Eine unterschätzte Nervenerkrankung: Gürtelrose. Menschen über 50 erkranken am häufigsten daran. Doch man kann vorbeugen

Mit 50 sind heute viele Menschen fit und aktiv, fühlen sich gesund und noch lange nicht alt.

Die Abwehr wird schlechter

„Doch das biologische und das gefühlte Alter können sich stark unterscheiden", betont Dr. med. Jürgen Bludau, Leiter der Klinik für Geriatrie des SLK-Verbundes in Heilbronn. Mit fortschreitendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit des Immunsystems auf natürliche Weise ab, und das Risiko für Krankheiten wie Gürtelrose steigt – trotz eines guten allgemeinen Gesundheitszustands. Dazu kommt: Chronische Krankheiten wie Asthma, Diabetes oder Rheuma steigern das Risiko zusätzlich.

Das Virus verschwindet nicht

Ein Risiko für Gürtelrose tragen alle Menschen, die Windpocken hatten, denn die auslösenden Viren bleiben lebenslang im Körper. „Durch Stress oder ein geschwächtes Immunsystem kann es zur Reaktivierung der Viren kommen", erläutert Dr. Bludau. Die Krankheit kann in Form von Gürtelrose wieder ausbrechen. Erste Anzeichen sind meist juckende oder mit stechenden Schmerzen einhergehende Hautbläschen. Dazu können starke Schmerzen kommen, die Wochen, Monate oder sogar Jahre andauern.

Sprechen Sie Ihren Arzt an!

Gut zu wissen: Sie können vorbeugen, um der Nervenerkrankung einen Schritt voraus zu sein: Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine Gürtelrose-Impfung für alle ab 60 Jahren und für Personen mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko ab 18 Jahren. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin beraten!

Kostenloser Selbsttest

Kennen Sie Ihr Gürtelrose-Risiko?
Für eine erste Antwort auf diese Frage nutzen Sie den Risiko-Selbsttest auf **guertelrose-wissen.de** oder unter dem QR-Code.

Einfach ausschneiden und mitnehmen

THEMA GÜRTELROSE

5 Fragen für Ihr Arztgespräch

1 Ich fühle mich rundum fit. Kann ich dennoch an Gürtelrose erkranken?

Ja. Das Risiko für Gürtelrose und Komplikationen steigt bei geschwächtem Immunsystem – etwa ab 50 Jahren ist das eine normale Folge des Alterns –, unabhängig davon, wie fit man sich fühlt. Chronische Krankheiten wie beispielsweise Asthma, Diabetes oder Rheuma erhöhen das Erkrankungsrisiko zusätzlich.

2 Welche Komplikationen sind möglich?

Am häufigsten treten Nervenschmerzen auf. Sie können selbst nach Abklingen der Bläschen monatelang oder sogar jahrelang anhalten und betreffen bis zu 30 Prozent der Erkrankten.

3 Bin ich nach einer überstandenen Gürtelrose immun?

Nein, eine überstandene Gürtelrose schützt nicht vor weiteren Ausbrüchen. Die Viren kehren in einen „Schlummerzustand" zurück und können erneut reaktiviert werden. Wenn Sie schon einmal Gürtelrose hatten, ist ärztlicher Rat also sinnvoll.

4 Ist Gürtelrose denn häufig?

Gürtelrose ist häufiger, als viele annehmen: Jeder und jede Dritte erkrankt im Laufe des Lebens an Gürtelrose. Bei Menschen mit chronischen Krankheiten ist das Risiko zusätzlich erhöht, weil diese das Immunsystem ebenfalls belasten.

5 Kann man vorbeugen?

Ja, es gibt Vorsorgemaßnahmen gegen Gürtelrose. Sprechen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin gerne darauf an.

GSK

Mit freundlicher Unterstützung von GSK

CL NP-DE-HZU-ADVR-260015; 02/2026

Unterstützung Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung und trainiert die Gefäße

Wenn sich alles dreht

Sanfte Wege zurück ins Gleichgewicht

Fast jeder kennt **Schwindelgefühle** – jeder dritte Betroffene sogar in starker Ausprägung. Mit einfachen Methoden wie Morgengymnastik, gezielten Atemübungen, Akupressur oder natürlichen Helfern lässt sich die Balance wiederfinden

Schwindel (med. Vertigo), ist unangenehm, aber nicht immer ein Fall für Medikamente. Gerade bei funktionellen oder kreislaufbedingten Ursachen können einfache Maßnahmen rasch Erleichterung verschaffen. Die folgenden Tipps unterstützen den Organismus dabei, Stabilität und Gleichgewicht zurückzugewinnen.

Morgengymnastik

Wer sich in der Früh beim Aufstehen schon schwindelig fühlt, für den ist Morgengymnastik ideal: Strecken Sie Arme und Beine weit von sich und machen Sie kreisende Bewegungen mit den Hand- bzw. Fußgelenken. Auch „Radfahren" im Bett liegend bringt den Kreislauf auf Touren. Bei Blutdruck-

schwankungen kann es helfen, den Oberkörper etwas höher zu lagern.

Akupressur

Mit der Technik lässt sich durch Druck auf bestimmte Punkte des Körpers Schwindel effektiv lindern. Ein bekannter Punkt ist der „Neiguan-Punkt", der sich etwa drei Fingerbreit unterhalb des Handgelenks auf der Innenseite des Unterarms befindet. Durch sanften Druck auf diesen Punkt kann das Gleichgewicht gefördert werden.

Pfefferminzöl

Fühlt man sich geistig schlapp und leidet an Kopfschmerzen, sorgt Pfefferminzöl, das man sanft auf Stirn und Schläfen einmassiert, für eine schnelle Linderung. Das enthaltene Menthol macht das Gehirn weniger schmerzempfindlich und es kühlt beim Verdunsten.

Atemübungen

Indem sie den Sauerstoffgehalt im Blut erhöhen und das Nervensystem beruhigen, können bestimmte Atemtechniken Schwindel reduzieren. Eine einfache Übung besteht darin, tief durch die Nase einzuatmen, den Atem kurz zu halten und langsam durch den Mund auszuatmen.

Frischluft

Bewegung im Freien, wie Spazierengehen oder Gartenarbeit, stabilisiert den Kreislauf, fördert die Abwehrkräfte und trainiert den Körper, sich an verschiedene Wetterlagen zu gewöhnen, die den Kreislauf belasten und Schwindel hervorrufen. Empfehlenswert sind auch Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Joggen. Sie helfen, die Regulationsfähigkeit der Gefäße zu verbessern. Das lindert Symptome wie Schwindel, Kopfweh und Übelkeit.

Ginkgo Biloba

Extrakte des chinesischen Baums verbessern die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung des Gehirns. Dadurch mindern sie Schwindelgefühle. Für eine nachhaltige Wirkung sollte man Ginkgo über mehrere Wochen nehmen. Lassen Sie dazu sich dazu in Ihrer Apotheke beraten.

Flüssigkeit

Auch Dehydrierung kann Schwindel verursachen. Wenn der Körper nicht ausreichend Flüssigkeit bekommt, kann dies den Blutdruck senken und Schwindel auslösen. Es wird empfohlen, täglich über den Tag verteilt mindestens zwei Liter Wasser zu trinken, um den Körper optimal zu versorgen.

Tipp: Stellen Sie schon morgens eine Flasche mit Wasser bereit, die Sie bis mittags geleert haben sollten – auch wenn Sie kein Durstempfinden spüren. Aufgepeppt mit Pfefferminze, Gurke und Limette schmeckt es schön frisch. Auch lauwarmer Kräutertee ist gut für den Flüssigkeitshaushalt. Bei Kreislaufproblemen hilft eine Gemüsebrühe. Enthaltenes Salz bindet Flüssigkeit im Körper, wodurch Volumen und Druck in den Gefäßen steigen. Eingelegte Essiggurken haben einen ähnlichen Effekt.

30%

der über 70-Jährigen schränkt Schwindel in Alltagsaktivitäten ein und ist ein Grund für Arztbesuche

Quelle: Deutsches Ärzteblatt

FOTOS: ISTOCK, FOTOLIA, SHUTTERSTOCK, ADOBE STOCK

Kraftpakete
Jeden Tag eine Handvoll Nüsse tut den Gefäßen gut

GEFÄHRLICHE WERTE

Das Cholesterin schnell senken!

Vital durch den Alltag: Wie Bewegung, Ernährung und medizinische Begleitung die **Gefäßgesundheit** fördern

Blutfette haben auch ihre guten Seiten: Einige spielen eine wichtige Rolle für die Zellfunktion und die Bildung von Hormonen. Zu hohe Werte des sogenannten LDL-Cholesterins aber sind riskant: Sie können zu Ablagerungen (Plaques) in den Arterien führen. So erhöhen sich der Blutdruck und das Herzinfarkt-Risiko.

Im Labor werden Blutproben auf Cholesterin getestet

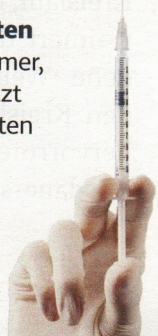
Selbst aktiv zu werden, kann die Werte positiv beeinflussen

Das sanfteste Gegenmittel haben wir selbst in der Hand: Ein gesunder Lebensstil kann die Blutwerte oft schon verbessern. Ideal sind 150 bis 300 Minuten moderater Sport pro Woche sowie eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse und hochwertigen Pflanzenölen.

Auch Nüsse sind gut: Eine US-Studie zeigte, dass eine Handvoll (43 g pro Tag) das „gute" HDL-Cholesterin um 19 Prozent erhöht. Dieses sorgt dafür, dass das LDL-Cholesterin in der Leber abgebaut wird und senkt so die Werte. Bei starken Ablagerungen genügt das aber oft nicht. Deshalb sind regelmäßige Kontrollen beim Arzt ratsam. Er prüft den Blutfettwert und entscheidet, ob Mittel sinnvoll sind, welche die körpereigene Cholesterinproduktion hemmen (Statine). Oft ist das ab einem Wert von 116 mg/dl der Fall. Helfen die Arzneien nicht, kann man Antikörper spritzen, die ein bestimmtes Eiweiß in der Leber blockieren (PCSK9-Hemmer, *siehe unten*). So nimmt das Organ mehr LDL-Cholesterin aus dem Blut auf. Neu ist der Wirkstoff als Tablette, sie könnte 2027 auf den Markt kommen. Laut US-Studien ließen sich damit schädliche Blutfette in 24 Wochen um 60 Prozent senken.

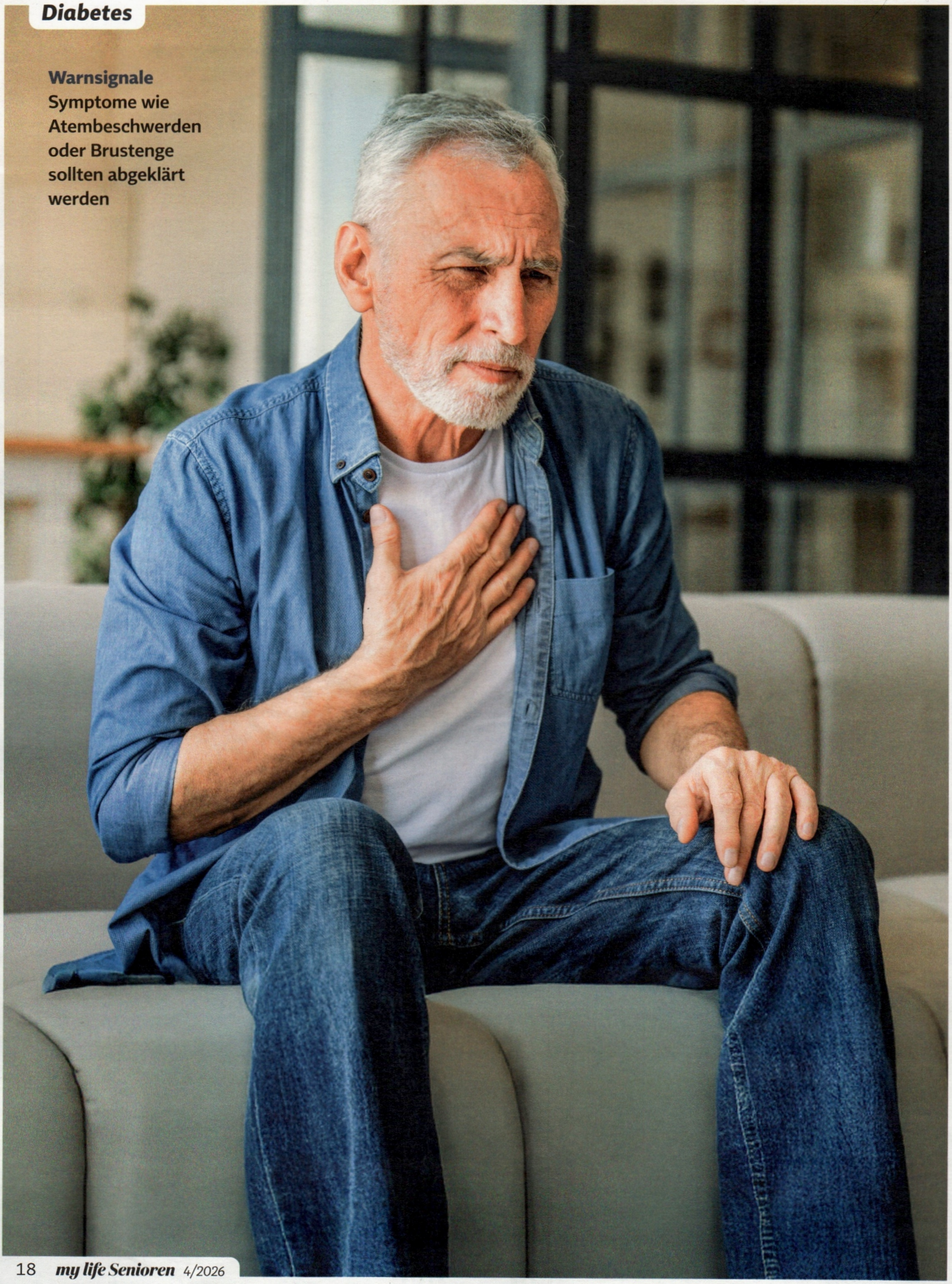
Spritze reduziert Herzinfarkt-Risiko

Bei hohen Cholesterinwerten helfen oft neue PCSK9-Hemmer, die alle zwei Wochen gespritzt werden. In einer Studie senkten sie das Herzinfarktrisiko um 36 Prozent.



FOTOS: ISTOCK, IMAGO IMAGES, ADOBE STOCK

#beebetter
Zu den #beebetter-Preisen sowie Teilnahme-möglichkeiten
Gewinnen Sie mit #beebetter tolle Preise.
#beebetter belohnt Ihr Insektenschutz-Engagement mit hilfreichen Preisen! Jetzt teilnehmen und mit etwas Glück schon bald großartige Gewinne direkt nach Hause erhalten.
www.beebetter.de
my life Senioren
FISKARS
Premium-Gartenwerkzeuge



Warnsignale
Symptome wie Atembeschwerden oder Brustenge sollten abgeklärt werden

Luftnot ist ein häufiges Symptom

Wenn Diabetes das Herz beschädigt

Der **gestörte Stoffwechsel** kann die Herzklappen verändern – besonders die Aortenklappe ist betroffen. Wie regelmäßige Kontrollen und moderne Therapieansätze helfen, weiß Kardiologin Prof. Tanja Rudolph

? Frau Prof. Rudolph, warum schädigt Diabetes die Herzklappen?

Patientinnen und Patienten mit Diabetes mellitus haben im Vergleich zu Menschen ohne Diabetes ein signifikant erhöhtes Risiko, an Herzklappen-Erkrankungen zu leiden. Die gestörte Stoffwechsellage führt über Entzündungsprozesse zu Veränderungen an den Zellen der Herzklappen. Als Folge davon wird mehr Bindegewebe gebildet, und es kommt zu Kalkablagerungen in die Klappentaschen. Die Aortenklappe ist hierbei am häufigsten betroffen. Durch die Veränderungen an den Klappentaschen ist die Öffnungsbewegung gestört, es liegt eine Verengung, eine Stenose, der Aortenklappe vor.

? Welche Symptome treten besonders häufig auf?

Symptome treten meist erst ab einem gewissen Schweregrad der Stenose auf. Am häufigsten ist die Luftnot, anfangs meist unter Belastung. Im weiteren Verlauf kann es bereits unter leichter Anstrengung oder in Ruhe zum Auftreten von Luftnot kommen. Einige Patientinnen und Patienten beklagen darüber hinaus Brustenge, die sogenannte Angina pectoris. Hier kommt es typischerweise unter Belastung zu Beschwerden. Mit einem Fortschreiten der Stenose können die Beschwerden auch in Ruhe auftreten. Unter körperlicher Anstrengung ist bei manchen Patienten auch ein Schwindelgefühl bis hin zur kurzzeitigen Ohnmacht, einer Synkope, möglich. Besteht die Klappenerkrankung über längere Zeit, kann dies zu einer Herzinsuffizienz mit Wasseransammlungen in den Beinen, den Beinödemen, oder in der Lunge, dem Lungenödem, führen. Bei Letztgenanntem ist dann häufig eine zügige stationäre Behandlung notwendig.

? Wie wird eine Erkrankung der Herzklappen festgestellt?

Durch eine Untersuchung mit dem Stethoskop kann man beim Abhören des Herzens bereits einen Hinweis erhalten, dass möglicherweise ein Problem an einer Herzklappe vorliegt. Der Arzt oder die Ärztin hört dann ein sogenanntes Herzgeräusch. Die definitive Diagnose wird mithilfe einer transthorakalen Ultraschalluntersuchung gestellt. ➡

Bei Menschen mit Diabetes sollte nach unerkannten Herzerkrankungen gesucht werden

Prof. Dr. med Tanja Rudolph, die Oberärztin leitet die Interventionelle Kardiologie und das TAVI-Zentrum in der Klinik für Kardiologie/ Angiologie im Herz- und Diabeteszentrum NRW, Universitätsklinikum Ruhr-Universität Bochum, *uk.ruhr-uni-bochum.de*

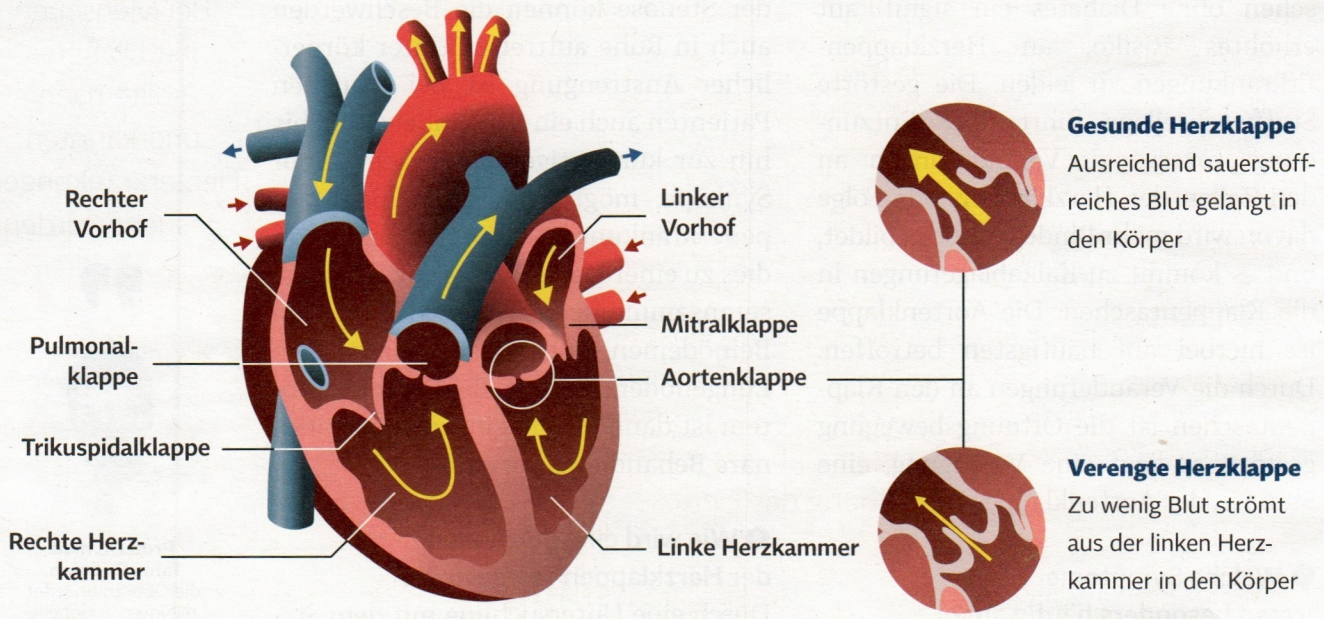
Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Liegt eine hochgradige Stenose der Aortenklappe vor, sollte die Herzklappe ersetzt werden. Je nach Alter und Begleiterkrankungen des Patienten erfolgt die Behandlung entweder operativ oder kathetergestützt. Bei Betroffenen unter 70 Jahren wird eher ein operativer Ersatz der Herzklappe empfohlen. Bei älteren Patienten wird kathetergestützt meist über das Leistengefäß eine Herzklappe eingesetzt. Wenn die Stenose noch nicht hochgradig ist, sollten regelmäßige Kontrollen beim Kardiologen erfolgen.

Was ist bei einem Diabetes wichtig?

Mit Diabetes besteht ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die optimale Einstellung des Stoffwechsels ist essenziell, um das kardiovaskuläre Risiko zu reduzieren. Da bei Menschen mit Diabetes Symptome häufig erst spät auftreten, sollte nach unerkannten Herzerkrankungen gesucht werden. Hier kann ein regelmäßiges Abhören mit dem Stethoskop schon helfen. Ab einem Alter von 65 Jahren ist eine einmalige Ultraschalluntersuchung des Herzens sinnvoll, um Herzklappen-Erkrankungen oder andere strukturelle Probleme zu erkennen.

Wenn das Herz Mehrarbeit leistet



Ist eine Herzklappe verengt, wird weniger Blut durch den Körper gepumpt. Das Herz muss mehr arbeiten, was wiederum den Herzmuskel schädigen kann. Diabetes erhöht das Risiko für eine solche Herzklappenstenose.

Verschleiß. Im Herz gibt es vier Herzklappen, die wie Ventile dafür sorgen, dass das Blut nur in eine Richtung fließt. Die Verengung der Aortenklappe kommt in Industrieländern am häufigsten vor. In den meisten Fällen führen Verschleißprozesse zur Verkalkung der Klappe. Zu den Risikofaktoren dafür zählen neben dem Alter auch Bluthochdruck, ein zu hoher LDL-Cholesterin-Spiegel und Insulinresistenz. Ein gesunder Lebensstil beugt dem Verschleiß vor.

FOTOS: GETTY IMAGES/ISTOCK; HERZ- UND DIABETESZENTRUM NRW, BAD OEYNHAUSEN ILLUSTRATION: ALEX AKSONOV

Weil Ihre Meinung zählt

Liebe Leserinnen und Leser,
wir arbeiten mit Leidenschaft daran, für Sie eine My Life Senioren zu erstellen, die randvoll mit wichtigen und spannenden Informationen aus der Medizin ist. Doch wer weiß besser als Sie selbst, was Sie interessiert?

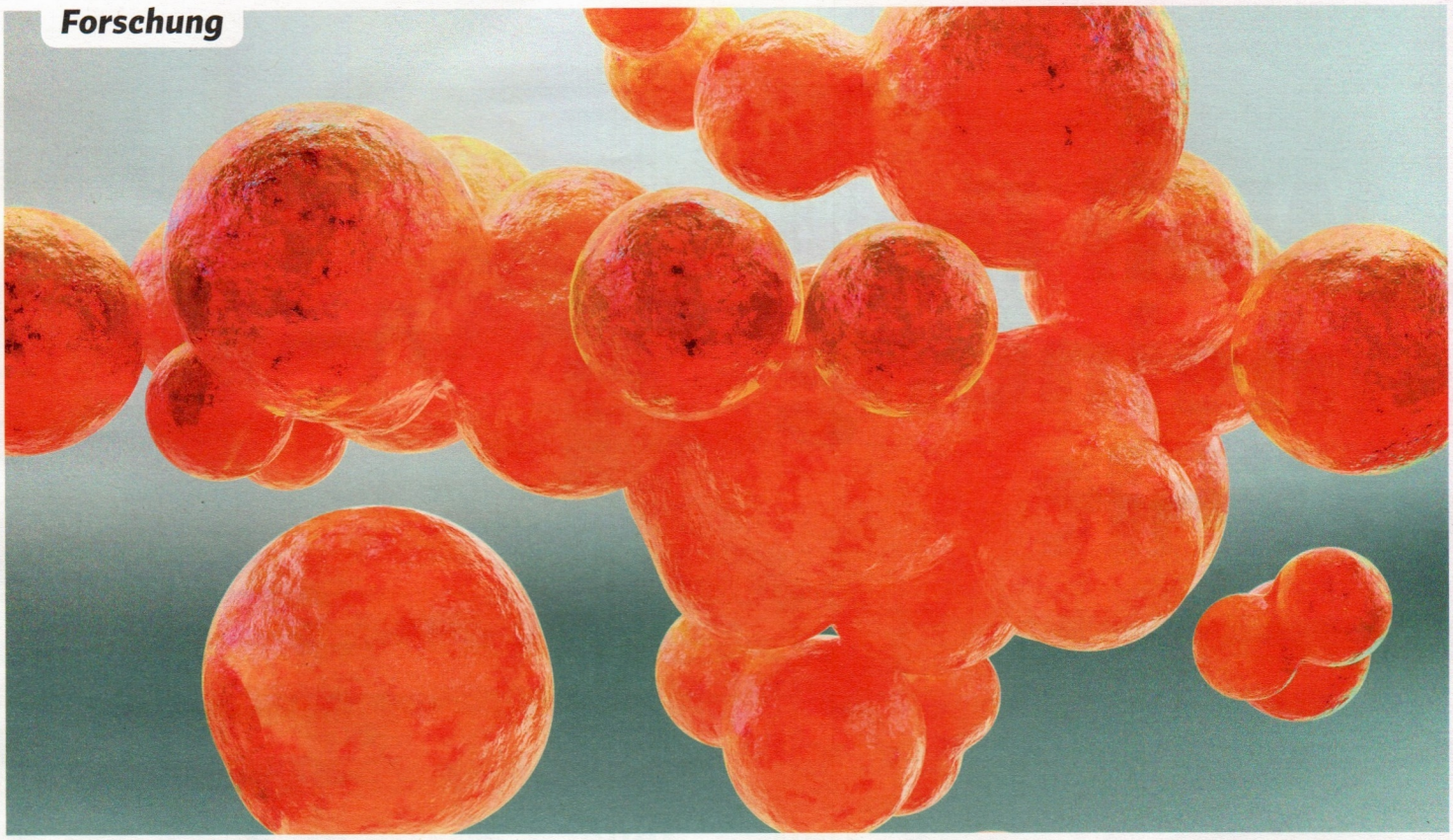
Daher haben Sie nun die Möglichkeit, an der Entstehung „Ihres" Apotheken-Magazins und anderen Zeitschriften, die Sie lesen, mitzuwirken. Wovon würden Sie gerne mehr lesen? Worüber regelmäßig informiert werden? Fehlt Ihnen etwas in der Mischung des Heftes? Lassen Sie es uns wissen!

Melden Sie sich gleich an und werden Sie Mitglied des bmc-Teams (Burda Medien Check). Ihre Teilnahme ist kostenlos und kann jederzeit beendet werden.

Ihre *my life Senioren*-Redaktion

Jetzt anmelden unter
bmc-team.com/reg
oder direkt über den QR-Code

my life Senioren



Moderne Wissenschaft

Die versteckte Gefahr

Vor allem das **viszerale Bauchfett** und Fettdepots in der Leber können Herz und Gefäße schneller altern lassen. Wer die inneren Risiken kennt, kann gezielt vorbeugen und so zur Herzgesundheit beitragen

Wann ist ein Mensch adipös? Die einfache Antwort lautet: Wenn sein BMI, sein Body-Mass-Index, den Wert 30 erreicht oder überschreitet. Die Zahl ergibt sich aus dem eigenen Gewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat – oder aus einem der zahlreichen BMI-Rechner im Internet. Ein 1,80-Meter-Mensch, der 100 Kilo auf die Waage bringt, hat also Adipositas, auch Fettsucht genannt.

Nur ist die einfache Antwort in diesem Fall nicht die zuverlässigste. Neben Geschlecht und Alter kommt es auf die Verteilung des Fetts an, wenn man das Risiko zusätzlicher Pfunde kennen will. Das hat eine britische Untersuchung im Hinblick auf die Herzgesundheit herausgearbeitet. Die Studie stellt klar, dass vor allem das sogenannte viszerale Fett, also das tiefer liegende Bauchfett, die Blutgefäße und das gesamte Zentralorgan beschleunigt altern lässt.

Ein zehnköpfiges Forscherteam von zwei Universitäten in London griff dafür auf eine einmalige Datenbasis zurück, die UK Biobank. Sie enthält Detailinformationen über rund 500 000 Personen, die sich seit 15 bis 20 Jahren regelmäßig befragen und testen lassen. Dr. Vladimir Losev und Prof. Declan O'Regan, so die Namen der federführenden Studienautoren, zogen Daten von 21 241 dieser Menschen heran. Ein lernendes Bilderkennungssystem beurteilte das Alter des jeweiligen Herzens anhand von in der Datenbank hinterlegten Aufnahmen der Gefäße und des Herzmuskels sowie Messungen der Pumpleistung. Pro Person standen 126 Einzelwerte zur Verfügung. Das verglichen die Forscher mit Ganzkörperaufnahmen, die ziemlich genau die Fettverteilung verrieten. Außerdem erhoben sie viele andere Gesundheitsfaktoren.

Entzündungsbotenstoffe führen zu Veränderungen

„Wir haben gezeigt, dass der BMI keine gute Methode ist, um das Alter des Herzens zu bestimmen", sagt Prof. O'Regan. Deutlich stärker war der Zusammenhang mit der viszeralen, in der Bauchgegend wabernden Fettmenge und dem Fett in der Leber. Schließlich entpuppte sich auch die Rate, in der sich Muskelgewebe in Fett verwandelt hatte, als Messgröße für ein schwaches Herz. Besonders bei Männern zeigte sich, dass ihr Herz schon ziemlich marode sein kann, auch wenn sie nur übergewichtig sind (BMI von 25 bis unter 30) – sofern sich viel von ihrem Fett um die inneren Organe gelegt hat. Der weibliche Hüft- und Schenkelspeck hingegen wirkt sich offenbar deutlich weniger negativ aus. Unter den Mechanismen, durch die Fett auf das Herz drückt, stechen Entzündungsreaktionen hervor. Fettgewebe schüttet Entzündungsbotenstoffe ins Blut aus, die zu Veränderungen an den Gefäßen und am Herzen führen. Das gilt aber nicht für jede Art. Braunes Fett, das bei Säuglingen einen höheren Anteil ausmacht als bei Erwachsenen, tut dem Körper eher gut. Eine spezielle, bei Frauen häufigere Form des Fetts – genannt gluteofemoral – produziert laut Studien ein Hormon, das den Stoffwechsel eher unterstützt.

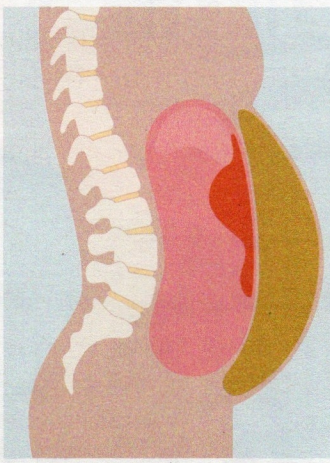
Maßband statt BMI: Erst einmal den Bauchumfang messen

Die britische Forschungsarbeit bekräftigt, dass man sich nicht auf den BMI verlassen sollte. Adipositas, von immer mehr Medizinern als chronische Krankheit angesehen, tritt offenbar auch bei BMI-Werten unter 30 auf. Um der inneren Fettverteilung auf die Spur zu kommen, bietet sich als erste Möglichkeit der Griff zum Maßband an. Der Bauchumfang in Höhe des Nabels sollte bei Männern unter 94 Zentimeter liegen, bei Frauen unter 80. Nähere Hinweise auf verstecktes Fett geben spezielle Waagen. Sie sind preislich und qualitativ allerdings sehr unterschiedlich.

8–24 %

lautet der Rahmen für den Fettanteil im männlichen Körper. Männer tragen eher „verstecktes" Fett in sich

Quelle: AOK



Gefahr Bauchfett

Das **viszerale Fett** treibt Entzündung, Insulinresistenz und Gefäßschäden an – das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt. Es umgibt die inneren **Organe**. **Subkutanes Fett** ist das direkt unter der Haut „sicht- und greifbare" Fettgewebe. Es gilt als metabolisch weniger riskant.

FOTOS: GETTY IMAGES/ISTOCK (2)

SALVIA ROSMARINUS

Rosmarin

Das „Hallo-wach-Kraut“ beugt innerlich angewendet Verdauungsbeschwerden vor, äußerlich stärkt es den Kreislauf und kann einen niedrigen Blutdruck erhöhen. Die arzneilich wirksamen Stoffe stecken in den nadelartigen Blättern: ätherisches Öl sowie Gerbstoffe (Rosmarinsäure), Diterpenphenole (wie Rosmanol) und Flavonoide. Bei Kreislaufbeschwerden empfiehlt sich zweimal wöchentlich ein Rosmarin-Bad. Dazu 50 Gramm Blätter mit einem Liter Wasser übergießen, kurz aufkochen, 15 bis 20 Minuten ziehen lassen, abseihen und ins Badewasser geben.

Heilkraft für den Lebensmotor

Sieben Pflanzen, die den Körper stärken

Von Petersilie bis Weißdorn – diese **natürlichen Helfer** können den Blutdruck unterstützen, das Wohlbefinden steigern und das Herz-Kreislauf-System auf sanfte Weise stabilisieren

Ein gut funktionierendes Herz-Kreislauf-System sichert die Versorgung der Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Macht es Probleme, kann das zur Gefahr für die Gesundheit werden. Zum Glück hält die Naturapotheke viele Unterstützer parat: Harmlosere Beschwerden wie ein leicht niedriger Blutdruck lassen sich oft mit Heilpflanzen allein lindern. Aber auch in ernsteren Fällen kann die Pflanzenheilkunde der Schlüssel für eine wirksame schulmedizinische Behandlung sein – etwa mit den aus dem Fingerhut (Digitalis) isolierten Herzglycosiden gegen chronische Herzschwäche. Diese Heilpflanzen für den Hausgebrauch können einen regulierenden Einfluss auf die Herzgesundheit haben:

HIPPOPHAE RHAMNOIDES

Sanddorn

Die „Zitrone des Nordens" zählt zu den besten Vitamin-C-Lieferanten und wird in dieser Hinsicht hierzulande nur von der Hagebutte übertroffen. Das Vitamin verhindert die Oxidation von Fetten, die an der Plaque-Bildung beteiligt sind. Mehrere Studien zeigten: Die Sanddornbeere kann die Blutfettwerte senken und das Risiko für Herzerkrankungen verringern. Sanddorn wird meist zu Saft verarbeitet, schmeckt aber auch als Marmelade.

BETULAE FOLIUM

Birkenblätter

Sie wirken diuretisch und damit indirekt als natürlicher Blutdrucksenker: Indem sie die Harnmenge steigern, verringern Birkenblätter die Blutmenge – und den Druck in den Gefäßen. Ihre wichtigsten Inhaltsstoffe sind Flavonoide, Gerbstoffe und ätherische Öle. Optimal entfalten sie ihre Wirkung als Tee. Dazu werden zwei bis drei Gramm fein geschnittene Birkenblätter mit 150 Milliliter kochendem Wasser übergossen und nach zehn bis 15 Minuten abgeseiht. Mehrmals täglich trinkt man eine warme Tasse. Die Tageshöchstdosis liegt bei zwölf Gramm Blättern.

CRATAEGUS

Weißdorn

Das Kernobstgewächs wirkt bei Herzschwäche. Seine Flavonoide und Procyanidine können unter anderem Kontraktionskraft und Schlagvolumen des Herzes steigern und die Durchblutung des Herzmuskels verbessern. Eine wirksame Menge steckt in Arzneipräparaten wie Kapseln (Apotheke). Ein Tee stärkt den Kreislauf: Etwa 1,5 Gramm getrockneten Weißdorn 15 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen, abseihen. Tagesdosis: drei bis sechs Gramm.

LEONURUS CARDIACA

Herzgespannkraut

Diese Arzneipflanze trägt ihre Wirkung schon im Namen und gilt seit dem Mittelalter als hilfreich bei leichten nervösen Herzbeschwerden – etwa durch Stress und Anspannung ausgelöste Beklemmungsgefühle – sowie als krampflösend und gering blutdrucksenkend. In Blättern und Blüten stecken unter anderem Bitterstoffe, Iridoide, Flavonoide, Kaffeesäure-Derivate und Phenylethanoide. Das auch als Löwenschwanz bekannte Gewächs findet sich vereinzelt in Fertigpräparaten, wird aber oft als Tee verwendet: Ein bis zwei Teelöffel getrocknetes Kraut in 250 Milliliter Wasser aufkochen, zehn Minuten ziehen lassen und für maximal sechs Wochen zwei bis drei Tassen täglich schluckweise trinken.

ALLIUM SATIVUM

Knoblauch

Die Gewürzpflanze hilft dabei, die Blutfettwerte in Balance zu bringen: Sie senkt moderat das „schlechte“ LDL-Cholesterin und erhöht leicht das „gute“ HDL-Cholesterin. Außerdem wird Knoblauch zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßveränderungen (Arteriosklerose) empfohlen. Als wichtigste Inhaltsstoffe gelten verschiedene schwefelhaltige Verbindungen, die auch für den typischen Geruch verantwortlich sind. Eine davon ist Alliin im frischen Knoblauch, das sich in Allicin umwandelt, wenn man die „Zehen“ zerkleinert oder trocknet. Frisch liegt die mittlere Dosis bei vier Gramm, häufiger werden Fertigpräparate verwendet.

PETROSELINUM CRISPUM

Petersilie

Das Küchengewürz enthält viel Vitamin C, das dazu beiträgt, die Gefäße elastisch zu halten und den Blutdruck zu senken. Zudem ist es ein hervorragender Kaliumlieferant. Der Mineralstoff unterstützt die Entwässerung, ist an der Regulierung des Blutdrucks beteiligt und senkt nachweislich das Schlaganfallrisiko. Außerdem soll er für einen normalen Herzrhythmus sorgen. Das Kraut steckt voller Chlorophyll; der natürliche Farbstoff kann das Blut reinigen, die Blutbildung fördern. Tipp: Petersilie immer frisch verwenden, etwa im Quark, Dressing oder als letzte Zutat in der Suppe.

@ Mehr zu diesem Thema unter *netdoktor.de/heilpflanzen/herz-kreislauf*

Lassen Sie sich in Ihrer APOTHEKE beraten

FOTOS: ISTOCK, SHUTTERSTOCK (5), FOTOLIA

Folge 79

Darmcheck – kann ich mir das überhaupt leisten?

Die Schwarzwaldklinik informiert

Sicher – der Darmcheck ist nämlich ab 50 eine **kostenlose Kassenleistung.**

Egal ob **Stuhltest oder Darmspiegelung.** Also zu Deinem Arzt oder Deiner Ärztin und gesund bleiben.

FELIX BURDA STIFTUNG

REGELMÄSSIGE KONTROLLE

Blutdruck messen ist wichtig!

In der Vor-Ort-Apotheke bekommen Seniorinnen und Senioren **wertvolle Unterstützung** und Tipps für den Alltag. So bleiben Mobilität, Sicherheit und Lebensqualität auch im höheren Alter erhalten

Das rät die Apothekerin

Christine Brälye aus der Apotheke zur Herrlichkeit in Issum (Inhaberin: Stefanie Basmer), *herrlicheapotheke.de*

? Mit welchen Herz- und Kreislauf-Beschwerden kommen ältere Kundinnen und Kunden häufig zu Ihnen?

Die Patienten kommen zum Beispiel mit Schwindel durch Blutdruckschwankungen oder Dehydrierung zu uns. Mitunter haben sie auch einen schlecht eingestellten Blutdruck. Oder geschwollene Beine und Luftnot. Letzteres kann bei Herzinsuffizienz der Fall sein. Reizhusten kann eine Nebenwirkung von Blutdruckmedikamenten sein. Im Sommer ist der zu niedrige Blutdruck häufig. Im höheren Lebensalter steigt das Risiko für Bluthochdruck deutlich. Gleichzeitig reagieren ältere Menschen empfindlicher auf Blutdruckschwankungen und Medikamente. Regelmäßige Messungen – in der Apotheke oder zu Hause – sind deshalb wichtig. Sie helfen, Folgeerkrankungen zu vermeiden und die Belast-

barkeit zu sichern. All das trägt wesentlich zur Lebensqualität bei.

? Bieten Sie in der Apotheke auch Blutdruckmessungen an?
Bei einer antihypertensiven Therapie kann man seinen Blutdruck alle 12 Monate oder nach Medikationsänderung in der Apotheke kontrollieren lassen. Dies wird als pharmazeutische Dienstleistung angeboten.

? Was ist beim Blutdruck messen zu Hause zu beachten?
Wichtig ist, dass eine gewisse Zeit Ruhe eingehalten wurde und nicht gesprochen wird. Bitte 30 Minuten vorher keinen Kaffee trinken und körperliche Anstrengung vermeiden. Die Blutdruckmessung am Oberarm ist genauer, für viele aber alleine nicht durchführbar. Dann empfehlen wir gerne Geräte mit speziellen Manschetten. Diese erleichtern die Platzierung am Oberarm und liefern zuverlässige Messergebnisse – unabhängig von der Position der Manschette rund um den Arm.

? Welche pflanzlichen Wirkstoffe haben sich bei leichten Herz-Kreislauf-Beschwerden bewährt?
Tabletten mit hoch dosiertem Weißdorn-Extrakt WS 1442 stärken die Pumpkraft des Herzens, Tropfen mit Weißdornfrüchten und Kampfer unterstützen den Kreislauf und können auch gegen Schwindel und Mattigkeit helfen.

? Gibt es Alltagstipps für einen stabilen Kreislauf bei Senioren?
Ausreichend trinken, die empfohlene Menge sind circa 1,5 bis zwei Liter täglich, verteilt über den Tag. Sie kann Wasser, ungesüßten Tee, verdünnte Säfte oder Suppen enthalten. Außerdem ist leichte, regelmäßige Bewegung wie Spazieren oder Schwimmen wichtig. Die Lebensstilfaktoren haben einen großen Einfluss, denn Bewegung verbessert etwa den Blutdruck, stabilisiert den Blutzucker und reduziert das Herzinfarktrisiko. Darüber hinaus sollte man seinen Salzkonsum im Blick behalten. Es sollten nicht mehr als fünf bis sechs Gramm am Tag sein, bei Bluthochdruck oder Herzinsuffizienz weniger. Man kann auch gut Kräuter, Zitrone oder Gewürze als Salzersatz nutzen. Lecker und gesund. Auch Kompressionsstrümpfe wirken sich positiv auf den Kreislauf aus. Und: Ausreichend Schlaf und wenig Stress tun dem ganzen Körper gut.

? Was sollte man vermeiden?
Zu wenig trinken, eigenständiges Absetzen von Medikamenten oder die unregelmäßige Einnahme von Arzneimitteln sollte vermieden werden.

? Wie wichtig sind Mikronährstoffe wie Magnesium oder Omega-3-Fettsäuren? Wann ist Supplementierung sinnvoll?
Omega 3 kann einen positiven Einfluss auf die Triglyceridwerte haben. Die Einnahme von Magnesium kann bei einer Digitalistherapie sinnvoll sein, vor allem wenn auch noch weitere Medikamente eingenommen werden. Coenzym Q10 kann bei einer Herzinsuffizienz indiziert sein, gerade im Zusammenhang mit einer Statintherapie. Am besten die Blutwerte vorher bestimmen lassen.

? Wo verläuft aus Ihrer Sicht die Grenze zwischen altersbedingten Kreislaufschwankungen und Warnzeichen, die ärztlich abgeklärt werden sollten?
Wenn Symptome neu auftreten, sehr stark, wiederkehrend und anhaltend sind oder auch belastungsabhängig auftreten, sollte man diese nicht ignorieren, sondern ärztlich abklären lassen. ‹

Viel Flüssigkeit
Dehydration kann zu Herz-Kreislauf-Problemen führen. Deshalb bitte immer genug trinken

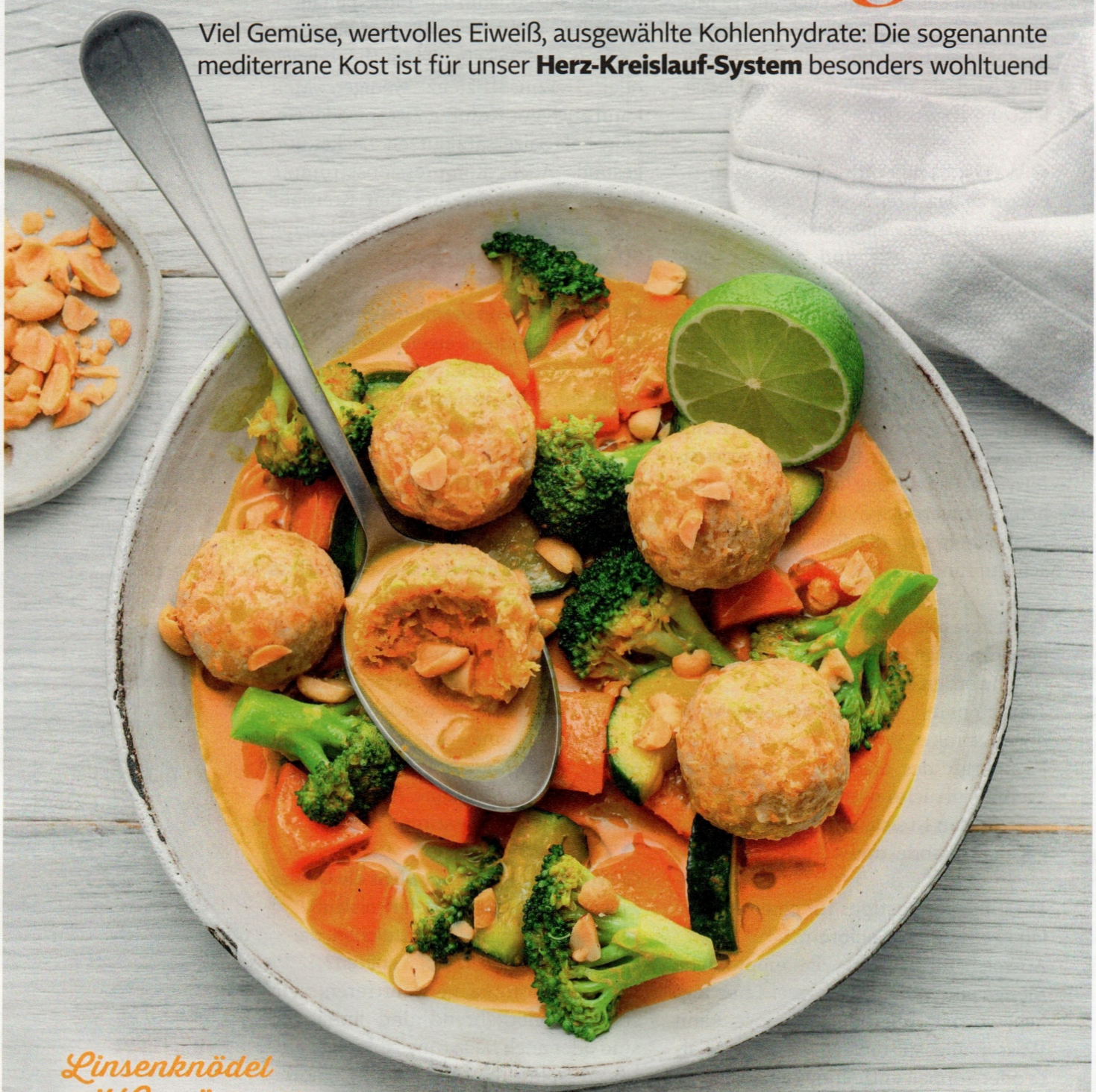
Lassen Sie sich in Ihrer APOTHEKE beraten

ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK FOTOS: FOTOLIA; NOWEDA

Vital-Menü des Monats

Beste Grundlagen

Viel Gemüse, wertvolles Eiweiß, ausgewählte Kohlenhydrate: Die sogenannte mediterrane Kost ist für unser **Herz-Kreislauf-System** besonders wohltuend



Linsenknödel mit Gemüsecurry

Hauptspeise
Linsenknödel mit Gemüsecurry

Reich an Ballaststoffen, die den Cholesterinspiegel senken, sind die Linsen; Beta-Carotin in den Möhren schützt die Gefäße.

Für 4 Portionen:
• 2 Brötchen vom Vortag • 150 ml heiße Milch • 100 g rote Linsen • Salz • 150 g Möhren • 1 Ei (M) • 100 g Magerquark • 1–2 EL Semmelbrösel • Pfeffer • gerieb. Muskatnuss • 200 g Zucchini • 300 g Brokkoli • 200 g Süßkartoffeln • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 1 EL Öl • 2 TL rote Currypaste • 200 ml Brühe • 400 ml Kokosmilch • evtl. Limetten, Erdnüsse

1. Brötchen dünn schneiden. Milch darübergießen. Linsen in Salzwasser garen, abkühlen lassen. Möhren schälen, fein raspeln. Brotmasse, Linsen, Möhren, Ei, Quark verkneten. Brösel unterkneten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. 12 Klößchen formen, ruhen lassen.
2. Gemüse waschen, putzen. Zwiebel, Knoblauch abziehen. Alles klein schneiden.
3. Knödel in Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Öl in Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Currypaste, Gemüse anbraten. Brühe, Kokosmilch angießen, 10 Minuten köcheln. Alles servieren.
Zubereitung: 50 Minuten
Pro Portion: ca. 610 kcal
30 g F, 60 g KH, 23 g E

Vorspeise
Quinoa-Salat mit Spiegelei

Quinoa ist glutenfrei und enthält viel Magnesium, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert.

Für 4 Portionen:
• 200 g Quinoa • Salz • 350 g Kirschtomaten • 2 gelbe Paprikaschoten • 1 rote Zwiebel • 1 Handvoll Petersilie • 3 EL Zitronensaft • 4 EL Olivenöl • Pfeffer • 2 TL Butter • 4 Eier • 400 g Hüttenkäse • evtl. etwas Rucola

1. Quinoa in kochendem Salzwasser 15 Minuten garen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Tomaten und Paprika waschen, klein schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen, hacken.
2. Quinoa mit allen vorbereiteten Zutaten sowie mit Zitronensaft und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Eier darin zu Spiegeleiern braten, salzen, pfeffern. Quinoa-Salat auf Teller verteilen, Spiegeleier daraufsetzen. Den Hüttenkäse dazu reichen und nach Belieben mit Rucola garnieren.
Zubereitung: ca. 45 Minuten
Pro Portion: 540 kcal
23 g F, 44 g KH, 31 g E

Dessert
Erdbeer-Quarkcreme

Fettarm und voller Proteine ist der Magerquark, der Knochen, Zähne und Muskelaufbau stärkt. Die Erdbeeren enthalten reichlich Vitamin C, ihre Ballaststoffe sind gut für den Blutdruck.

Für 4 Portionen:
• 400 g Magerquark • 50 g Puderzucker • 1 Pck. Vanillezucker • evtl. 1 TL Bio-Zitronenabrieb • 150 g Schlagsahne • nach Belieben 1 Pck. Sahnesteif-Pulver • 500 g Erdbeeren • 1 TL Zitronensaft • 1 TL Agavendicksaft

1. Quark mit Puderzucker sowie Vanillezucker und evtl. Zitronenschale verrühren. Die Sahne steif schlagen, dabei evtl. das Sahnesteif-Pulver einrieseln lassen. Die Sahne unter den Quark heben.
2. Erdbeeren waschen, putzen. 8 Erdbeeren für die Garnitur halbieren. Die übrigen klein schneiden bzw. würfeln und mit Zitronensaft sowie Agavendicksaft marinieren.
3. Zusammen mit der Quarkcreme in Dessertgläser oder Schüsseln schichten, mit den halbierten Erdbeeren garnieren und servieren.
Zubereitung: ca. 15 Minuten
Pro Portion: 310 kcal
14 g F, 32 g KH, 14 g E

FOTOS: EATBETTER/MARIA PANZER, PHOTOCUISINE/THYS/SUPPERDELUX, STOCKFOOD STUDIOS/MATHIAS NEUBAUER

Rätsel-Spaß

Hier kommt unsere kleine Auszeit vom Alltag.
Die getönten Felder im Rätsel ergeben die Lösung

				haltbares geröstetes Weizengebäck		Witwe (Abk.) / Vorbild, Hochziel		Küchenutensil / Bankleitzahl (Abk.)	unverfälscht		Seite im rechtwinkligen Dreieck
Darsteller auf der Bühne		täuschen, hereinlegen (ugs.)	Fragewort / Gerät in der Landwirtschaft		kostbar / männliche Ente		4			Autokz. v. Hagen / unrund rotieren	
Mühlennebenprodukt						deutscher Buchstabe / sehr warm					
gefleckter Raubfisch mit Rückenflosse			5						mittelgroßer Seevogel		Wagenfuhre, Frachtgut
				Süßspeise / Mutter von Artemis und Apollon		6					
Knochenfisch / Weißfisch							borsaures Salz / Seemannsruf				2
			Gattin des Lohengrin / Region (Berner ...)					dt. Autor † (Michael) / Vertrauensperson			
Flächenmaß der Schweiz	Bedrängnis / Haut-, Hornplättchen			10	große Vorführung / erzählende Dichtkunst				1	Stadt im Taunus	Geburtsort des ehem. Kanzlers Kiesinger
häufiger Name kl. Flüsse		heftiger Windstoß / tschech. Münze				rachit. Extremitäten / Schreittanz		7			
				Fechthieb					Deutscher Gewerkschaftsbund (Abk.)		
Kohlpflanzenkrankheit							Assessor (Abk.) / Zeitnot				Stadt in Westfalen
		3		Kiefernholzspan / zu keiner Zeit					Handlungsweise / Gewässer		
Verbandsmaterial / festes Vorhaben					heilkräftige ostasiatische Wurzel						
sehr genau						9		unbestimmter weiblicher Artikel		8	
					in unmittelbarer Nachbarschaft						
Verband großer Tiere	Lösung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

RVS_04

FOTO: © mauritius images / AVTG

Sudoku

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagrechten Zeile und in jeder senkrechten Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jedes 3x3-Quadrat nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten

Leicht

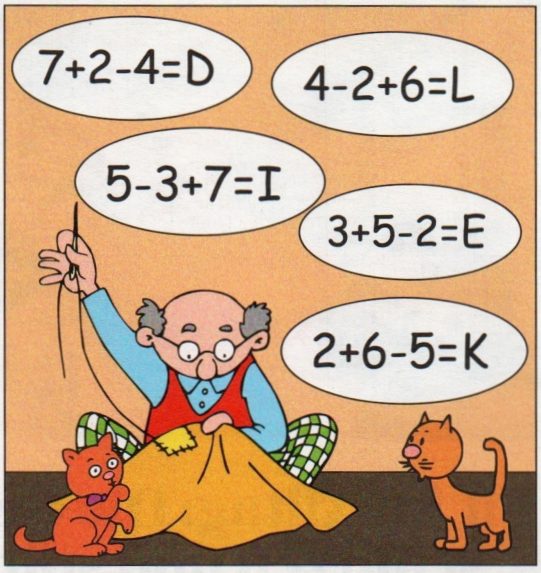
4			8					7
		2		5		9	4	
	8	1		2		3	6	
5				8	3			
	3	4	6		2	8	5	
			1	7				9
	4	5		3		2	1	
	9	7		4		5		
3					8			4

Schwer

2				6			5	3
				5	2		9	1
		1				8		
			2				7	
3	9			1			4	8
	2				5			
		2				6		
7	5		3	4				
1	4			2				7

Rechenaufgaben

Lösen Sie die einzelnen Rechenaufgaben und tragen Sie die Buchstaben dann in die Kästchen mit den errechneten Ergebnissen ein, sodass sich ein Lösungswort ergibt.



3	8	6	9	5

Rätselauflösung

Seite 33

Leicht

4	5	3	8	6	9	1	2	7
6	7	2	3	5	1	9	4	8
9	8	1	7	2	4	3	6	5
5	1	9	4	8	3	6	7	2
7	3	4	6	9	2	8	5	1
2	6	8	1	7	5	4	3	9
8	4	5	9	3	7	2	1	6
1	9	7	2	4	6	5	8	3
3	2	6	5	1	9	4	7	9

Schwer

2	8	9	1	6	7	4	5	3
4	6	3	8	5	2	7	9	1
5	7	1	9	3	4	8	6	2
6	1	4	2	8	3	9	7	5
3	9	5	7	1	6	2	4	8
8	2	7	4	9	5	3	1	6
9	3	2	5	7	1	6	8	4
7	5	6	3	4	8	1	2	9
1	4	8	6	2	9	5	3	7

Seite 32

Lösung: WALDGEBIET

Seite 33

Rechenaufgaben:
3 = K, 8 = L, 6 = E, 9 = I,
5 = D.

Lösung: Kleid.

Vorschau

Die neue ***my life Senioren***, ab **2. Mai** gratis für Sie in Ihrer Apotheke

Fit im Alltag: Die Gelenke schützen und stärken

- Die **Schulter** ist unser beweglichstes Körperteil – doch aufgrund der hohen Belastung ist sie besonders anfällig und kann sogar „einfrieren". Wie gezielte Therapie, kleine Veränderungen und Pflanzenkraft das Kugelgelenk unterstützen können
- Mit dem Alter kann die **Hüfte** zunehmend Beschwerden bereiten. Der My Life Senioren-Experte beantwortet die wichtigsten Fragen und erklärt, wie sie mit sanftem Sport und neuen OP-Verfahren wieder mobil wird
- Diese antientzündlichen Lebensmittel lindern **Arthrose** und helfen, das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen

*Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach den kostenlosen **my life** Schwestermagazinen!*

my life
Modern & kompetent: Hier finden Sie alles rund um Gesundheit und Medizin, Food, Wellness und Lifestyle

***my life* Gut leben mit Diabetes**
Neue Therapien & leckere Rezepte für ein genussvolles Leben mit Diabetes

***my life* Platsch**
Voller spannender Themen für Kinder zwischen vier und neun. Zum Rätseln, Malen und Spielen

***my life* Lieblingsrätsel**
Gehirnjogging, Kinderquiz, Schwedenrätsel und Sudoku – Rätselspaß für jedes Alter

my life Senioren erscheint einmal im Monat in der mylife media GmbH & Co. KG

Vertretungsberechtigte des Verlags: mylife media Verwaltungs GmbH

Verlagsanschrift: Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg

Geschäftsführung: Leonie Bücher, Elisabeth Varn

Brand Director: Dorothe Kiefer

My Life-Redaktion: Postfach 1520, 77605 Offenburg; Große Elbstraße 59–63, 22767 Hamburg **Telefon:** 0781/8401 **E-Mail:** leserfragen-mylife@burda.com

Datenschutzanfrage: **Telefon:** 0781/6396100, **Fax:** 0781/6396101 **E-Mail:** mylife@datenschutzanfrage.de

My-Life-Bezugsmöglichkeiten für Apotheken: **Telefon:** 0201/8024000 **E-Mail:** anfragen@zukunftspakt-apotheke.de

Chefredaktion: Dr. Margit Pratschko (V.i.S.d.P.)

Stellv. Chefredakteurin: Sabine Schipke

Redaktionsleitung My Life Senioren: Annette Postel

Textchefs: Mike Dütschke, Annette Postel

Redaktion: Miriam Dietz, Ana Goldscheider

Art Director: Jürgen Thies

Grafik: Stefan Dierle (Grafik Lead), Eva-Maria D'Auria (Grafik Lead My Life Senioren), Viviane Friedrich, Juliane Kruschke, Kseniya Matić, Sandro Schnebelt

Production Manager: Diana Wenzel

Bildredaktion: Petra Meerjanssen (Ltg.)

Gesunder Genuss: Irmgard Schultheiß (Ltg.)

Rätsel: Andrea Kind (Ltg.)

Redaktionsassistenz: Daniela Gibson, Nathalie Grunewald

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Claudia Doyle, Katrin Hertrampf, Sina Horsthemke, Pia Krämer, Dr. Kurt-Martin Mayer (FOCUS), Alexandra Rinecker

Experten dieser Ausgabe: Univ.-Prof. Dr. med. Michael Böhm, Prof. Dr. med. Tanja Rudolph, Univ.-Prof. Dr. med. Dennis Wolf

Fachliche Beratung: Apothekerin Christine Brälye, Apotheke zur Herrlichkeit, Issum

Faktencheck: LEKTORNET GmbH, Hamburg

Anzeigen: BCN Brand Community Network GmbH Arabellastraße 23, 81925 München Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de

Head of Publisher Management: Stefanie Leonardi

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Alexander Hugel

Printed in Czech Republic. Für unverlangte Manuskripte und Fotos keine Haftung. Der Bezug von MY LIFE Senioren in Deutschland erfolgt über Apotheken. Regulärer Einzelpreis in Deutschland für die Abgabe des Magazins an verteilende Apotheken: 0,40 EUR inkl. gesetzl. MwSt.

Druck: Severotisk s.r.o., Mezní 3312/7, 400 11 Ústí nad Labem, Tschechien

MY LIFE Senioren darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. Der Export der MY LIFE Senioren und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind von Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

Die Verantwortung für werbliche Druckindividualisierungen trägt die verteilende Apotheke.

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de
PEFC/04-32-0832

FOTOS: GETTY IMAGES/ISTOCK; PR (4)

Immer für Sie nah: Mit digitalen Services und persönlicher Beratung.

Wir stärken die Gesundheitsversorgung vor Ort – kompetent, persönlich und immer mit neuen Services für Sie: von E-Rezept digital einlösen bis Impftermin vor Ort buchen.

Unsere Angebote und Services finden Sie in der **iA.de-App**.

Jetzt **iA.de-App** kostenlos herunterladen.

IhreApotheken.de

BEWEGUNG BLEIBST!

Peturals Gelenkaktiv schützt die Gelenke meines Hundes.

Jetzt über peturals.de oder in Ihrer lokalen Apotheke bestellen und noch heute erhalten*

*abhängig von Öffnungszeiten und Verfügbarkeit.

Peturals Apotheken-exklusiv

- Aktive Vorsorge mit wertvollen **natürlichen Inhaltsstoffen** und Mineralstoffen.
- **Hohe Qualität** exklusiv aus Ihrer Apotheke.
- **Mit Tierärzten entwickelt**, von Apothekern empfohlen!

Jetzt bestellen!

Ihre Lieblings-Apotheke ist immer für Sie da – egal ob lokal oder digital

IhreApotheken.de